

晴嵐 体育のたから箱

～努力は君の力になる～

No4 グーパーにぎにぎ

うごきかた

- ①手を前に出し、左右いっしょにグーパーをつづけておこないます。
- ②すばやく連続100回してみましよう。
- ③右手と左手の動きをかえて行ってみましよう。



☆握力を強くしよう！お風呂でグーパーにぎにぎオススメです！

ポイント

★しっかりうでを伸ばして、はっきりとグーパーをしましよう。